



# 糖尿病

## 獲悉成因並保持心臟健康

通過學習方法，  
你也可以預防和  
控制糖尿病。

### 甚麼是糖尿病？

當我們進食時，食物會轉變為糖份。這些糖份會提供能量給我們的身體去應付日常工作和成長。我們身體中的胰島素會正常利用這些糖份。

### 糖尿病的類型

一型糖尿病便是當身體不能製造出胰島素。這種情況普遍出現在兒童和青年人身上。若患上一型糖尿病，每天必須接受注射胰島素。大約每十人當中就有一個人患上一型糖尿病。

二型糖尿病是當身體不能正常運用胰島素。這類患者需要接受藥物治療，注射胰島素，或兩種方法同時使用。二型糖尿病是最普遍的糖尿病。

婦女在懷孕期間亦會容易患上糖尿病，通常在嬰兒出生後便會痊癒。

當血糖指數高於正常時，這便是早期糖尿病的症狀。大約每四人當中就有一個人是患上早期糖尿病，但大部份人都不知道。

事實上，大約每四十人當中就有一個人患上糖尿病，而許多人都沒有察覺到。

### 糖尿病的影響

糖尿病會引發其他的健康問題：

- ▶ 失明
- ▶ 心血管病變
- ▶ 中風
- ▶ 肝臟受損

- ▶ 截肢
- ▶ 神經系統受損

### 甚麼風險因素會令我患上糖尿病？

以下幾點是形成二型糖尿病的風險因素：

- ▶ 年紀
- ▶ 種族
- ▶ 過重
- ▶ 缺少運動
- ▶ 遺傳

### 怎樣控制糖尿病？

- ▶ 進食健康食物
- ▶ 多做運動
- ▶ 紀錄血糖指數
- ▶ 有需要時服藥或注射
- ▶ 經常就診

### 怎樣預防糖尿病？

如果你有過重，便應該減磅，大約是你現在的體重5%-10%。另外，每日運動三十分鐘和選擇健康的食物。

